

Provokativni priročnik o zdravi prehrani in zdravem življenjskem slogu

Huda hrana ljubimcev

Ljubezen do hrane je bila Maji Petrović dobesedno zapisana v zvezdah, ko se je 7. julija 1977 rodila v Beogradu z Venero v Biku. In Maja še vedno uživa v kuhanju za posebne priložnosti, z naravnimi sestavinami in množico začimb. Radi ji verjameмо, da je hrana, ki jo kuhamo zase in za ljudi, ki jih imamo radi, dobre kakovosti, temelj zdravega in srečnega življenja. O tem bi mogli veliko povedati, ne le bralci njene knjige *Gurmanske veze*, ki smo jo v slovenščini naslovili *Huda hrana ljubimcev*, temveč tudi številni sledilci in dopisovalci njenega spletnega bloga o zdravi prehrani in kakovosti živil »Vitki gurman«, ki ga piše že pet let.

ZANESLJIV VODNIK PO SVETU AFRODIZIAKOV

Majino odprto razpravljanje s številnim bralnim občinstvom pa še zdaleč ne zajema zgolj sodobnega prehranjevanja, ampak se z enako zavzetostjo posveča subtilnim vezem, ki obstajajo med hrano, zdravjem, dobrim videzom, živahnim spolnim nagonom ter od tega odvisnim ljubezenskim življenjem; izkaže se kot razumevajoča svetovalka.

»To so vezi,« je zapisala v svoji knjigi, »ki so se neko izgubile iz življenja urbanega človeka, ki ima zase vse manj časa ... Ko sem sprepлетla zgodbe o afrodiziakih z lekcijami o zdravi prehrani, združila priljubljene recepte z

Afrodizična živila niso del folklore, ampak so to prav tista živila, ki jih danes, zaradi njihovega nutritivnega sestava, prištevamo med vrhunska.

legendami iz minulih časov, ki še danes morejo navdihovati, je nastal ta praktičen priročnik, ki bo pripomogel, da se boste počutili bolj polni energije, spolno privlačnejši in bolj motivirani.«

Posrečilo se ji je pokazati, da tako imenovana »afrodizična živila« niso del folklore, kot menijo nekateri, ampak da so to prav tista živila, ki jih danes, zaradi njihovega nutritivnega sestava, prištevamo med vrhunska. Predvsem pa niso posebna kulinarčna sredstva za zapeljivanje, ampak še kako okusne dragocenosti

narave, s katerimi moremo vsakodnevno kakovostno živeti.

SPREMEMBA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA

Svetovalka Maja bralca prepriča, kako zgrešeno se je dan za dnem prehranjevanja z industrijskimi predelavami, ker nam zategadelj primanjkuje vitaminov in mineralov; ne uživamo kakovostnih proteinov in se ne ukvarjamo s spodbujevalnimi začimbami, po vsem tem pa pričakujemo zavirljivi libido in telo, polno energije za ljubezenske podvige, ali pa kakršne koli zmage ... Nujna je torej sprememba življenjskih navad in razvad.

Tu pa Majina knjiga zadene v središče motivacije, saj odgovarja na vprašanje, kako lahko hrana izboljša »romantične trenutke«, seznanja z živili, ki pripomorejo k dobremu videzu, boljši energiji in vzdržljivosti. Številni recepti v vseh poglavjih navdihujejo vse, ki želijo zapeljivati ali se ponovno zblížati s

staro ljubeznijo in razplamteti še vedno tlečo žerjavico. Predvsem pa nagovarjajo bralca, naj to prehransko bogato in hkrati povsem naravno hrano uživa ne le ob posebnih večerih v dvoje – ampak vsak dan. Po zgledu nutricionistke Anite Šupe, blogerke in avtorice odmevnih knjig (pri nas vam je na voljo njena knjiga *Resnice in laži o hrani*), se zavzema za prehransko metodo LCHF, ki svetuje prehranjevanje z malo ogljikovih hidratov in se v zadnjih letih vse bolj uveljavlja tudi pri nas.



Recepte v knjigi je avtorica združila z legendami o afrodiziakih iz minulih časov.

VEZI MED LJUBEZNIJO IN HRANO

Večina kultur po vsem svetu že od nekdaj ugotavlja tesno povezavo med ljubeznijo in hrano. Verjetno od tod znani rek »Ljubezen gre skozi želodec«. V prehransko zmedenem dvajsetem stoletju pa je najbolj nutritivno bogata hrana vzbujala strah, zato tudi ni mogla biti afrodiziak. Mnogo tistega, kar so spoznali naši predniki kot dobro, je šlo v pozabo; zbledel je sijaj starih legend, razpredenih okoli posameznih živil. Nekdanji kuharski izvedenci so kot stari alkimisti mešali sestavine in ustvarjali patentne recepte za ustvarjanje dobrot, ki so prinašale zadovoljstvo in srečo. Njihova zapuščina bi nam morala biti vodilo pri naših današnjih



Knjiga »Huda hrana ljubimcev« je na voljo na 051/307 777 in www.misteriji.si.

stremljenjih v kulturi prehranjevanja.

Zdaj lahko ob pomoči Majine knjige za osebno zadovoljstvo in zdravje povežemo dosežke sodobne nutricevne znanosti s čarobnim nadihom minulih dob in ustvarjamo nove kombinacije kakovostnih kuharskih umetnij, ki bodo zadovoljile še tako izbirčna čutila. Mnogi recepti ponujajo obede, o katerih pripovedujejo legende in pojejo pesmi.

SKRIVNOST STARIH LEGEND IN DANAŠNJA ZNANOST

V davnini, ko so se rojevale prve legende o afrodizičnem delovanju nekaterih živil, piše avtorica, so se ljudje trudili, da bi si zagotovili svoj obstoj s potomstvom in hrano, vendar so, kot danes ugotavljamo, očitno znali tudi uživati.

Naj trdijo, kolikor hočejo, da med hrano in spolnostjo obstajajo vezi, da sta odvisni druga od druge in moreta druga drugemu pomagati oziroma nasprotovati; očitno je, da znanost teh zvez ni dovolj raziskala.

Najsodobnejši znanstveni dosežki o afrodizičnem delovanju hrane so najpogosteje vzporedna posledica raziskovanja nekaterih drugih učinkov hranil. Vendar pa mnogi izvedenci s področja nutricionizma, kakor tudi mnogi »seksperiti«, vidijo močno zvezo med tem, kar pojemo, in močjo našega spolnega poželenja.

In kakšno je uradno mnenje?

Nobenega uradnega mnenja ni, je pa dejstvo, da večina profesionalcev bolj verjame v »modro tabletko« kot pa v afrodiziake. Tisto najbliže uradnemu mnenju se je zgodilo v Ameriki leta 1989, ko je FDA (Ameriška agencija za hrano in zdravila) trdila, da dozdevni spolni učinki tako imenovane afrodizične hrane temeljijo izključno na pripovedovanju in folklori, ne pa na dejstvih.

Vemo pa, da so jedi že same po sebi sijajno senzualno doživetje, zato je hrana poželenje in spogledovanje, flirt; ta pa je splošna metoda za ustvarjanje dobrega razpoloženja, zlasti še v primerih, ko se kombinira z vznemirjenjem zaradi nove ljubezni ali pa z željo po razplamtevanju starih ognjev.

MITOLOŠKI IN ZEMELJSKI AFRODIZIAKI

Naše predstave o afrodiziakih se brž prizemljijo, ko zvedemo, da sledove prvih afrodizičnih živil nahajamo že v legendah in mitih starodavnih ljudstev, kakor tudi v življenjepisih vladarjev iz minulih tisočletij, in da med ta živila sodijo tudi nam dobro znani majaron, korenje, bazilika, žita, jabolka, mandlji in vino, torej povsem nedolžna živila, bi lahko rekli.

Sicer pa današnji častilci boginje Afrodite vedo, da moč posameznih živil ni samo v praznoverju, pripovedovanju iz roda v rod in v prepros-

ti simboliki vizualnih asociacij. Danes vemo, da kofein stimulira določene dele možganov in spodbuja erotične občutke, ko smo v navzočnosti prave osebe. Vemo tudi, da hrana z lahko razgradljivim cinkom, kot so ostrige, škampi in bučna semena, izboljšuje krvni obtok v telesu, s čimer se povečuje telesna in duševna pripravljenost na ljubezenska doživetja.

Pekoča paprika ogreje kožo in pospeši srčni utrip; pekoči učinek pa utegne napeiti ustnice, da so še bolj privlačne za poljubljanje. Selen in vitamin E iz brazilskih orehov sta dobra za moške in ženske, ker uravnovesita spolne hormone ter povečujeta spolno poželenje in vzdržljivost.

Med spoštovanja vredne spodbujevalce želje po ljubezni sodijo med drugim tudi jajca, cenjena že od davnine; zelena, ki spodbuja k ljubezni ženske; avokado (Azteki so imeli mlade ženske zaprte v hišah ves čas, ko so obirali plovce); rukola, starodavni afrodiziak, pravzaprav ljubezenska droga; buče, ki družno s sivko delujejo na moške »pod pasom« (dr. Hirsch), in sivka, ki poleg tega, da varuje obleko pred molji, moške napeljuje k ljubezni, ženske pa sprošča, da se lažje predajo strastem.

Znanost res še ni dokazala, da nekatera živila učinkujejo afrodizično in zato afrodiziakov ne prizna, vendar prav ta nezadostna raziskanost kar kliče po knjigi, kot je *Huda hrana ljubimcev* Maje Petrović, ki je sama opravila številne raziskave. R. V. ✨